Ядро восстановления.

Библиотека ресурсов для проведения мероприятий.

50 активностей, которые помогают обрести энергию, сосредоточиться, установить связь и изменить состояние — для использования во время встреч Kernel.

Почему встречу необходимо перенести.

Мозг плохо усваивает информацию, когда человек сидит неподвижно на стуле в течение 90 минут. Это не мнение, а научный факт, основанный на нейронауке. Движение увеличивает уровень BDNF (нейротрофического фактора, производного от мозга), который является основным механизмом нейропластичности. Новое социальное взаимодействие стимулирует выработку окситоцина. Совместная физическая активность приводит к ко-регуляции: нервная система спокойного человека может буквально снижать активность нервной системы тревожного человека, находясь рядом с ним.

Встречи анонимных алкоголиков проходят в спокойной обстановке, где люди просто разговаривают. Встречи "Kernel" – это другое. Они динамичны, не потому что движение само по себе приятно (хотя это часто так), а потому, что мозг лучше усваивает информацию в теле, которое находится в движении, находится в состоянии сонастройки и испытывает легкую новизну. Каждое занятие в этой программе выбрано из-за того, что оно оказывает научно подтвержденное воздействие на нейрохимические процессы – стимулирует выработку дофамина, окситоцина, эндорфинов, активирует ГАМК, снижает уровень кортизола или повышает вагальный тонус.

Используйте одно упражнение на каждой встрече — либо на этапе 3 (во время сессии "Протокола"), либо при переходе между этапами. Подбирайте упражнение в соответствии с настроением группы: для группы "Воинов" подойдут упражнения с элементами соревнования и активности; для группы "Обеспокоенных" — ритмичные и не вызывающие напряжения упражнения. Ведущий должен оценивать настроение группы и выбирать подходящее упражнение. Это инструменты, а не учебная программа.

Тип активности Перевод:	Лучшее для: Перевод:	Что это производит на нейрохимическом уровне.
Мероприятия для участников программы "Воин".	Высокая энергия, соревновательный дух, потребность в ощущении важности и ответственности.	Всплеск дофамина, адреналин, тестостерон; Воины чувствуют себя живыми и вовлеченными.

Деятельность, направленная на снижение тревожности.	Ритмичный, успокаивающий, основанный на точности.	Активация ГАМК, симпатическая реакция, окситоцин, высвобождаемый в процессе установления связи.
ОБЩЕЕ (универсальное) Перевод:	Смешанные группы, первые встречи, неопределенная атмосфера.	Сбалансированная активация; доступно для всех типов.
Заземление (практики/упражнения).	Моменты перегрузки, перемен, после откровенного разговора.	Активация блуждающего нерва, снижение уровня кортизола, перезагрузка нервной системы.
Активности, направленные на установление связи.	Проблемы, связанные с изоляцией, раннее восстановление, восстановление доверия.	Окситоцин, социальное распознавание, активация зеркальных нейронов.

Категория 1

Перевод:

Высокоэнергетические мероприятия — активности для воинов.

Интенсивность, соревнование, значимость, новизна — для помещений, которым нужно "проснуться".

Отжимания с выпрыгиванием: обратный отсчет · 3–5 минут · Любое место · Энергозатраты: Высокие

Вся группа одновременно делает прыжки, но считает от 30 до 0, а не наоборот. Когда счет достигает нуля, все замирают и произносят одно слово, описывающее их чувства.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: Все встают. Ведущий говорит: "Мы делаем 30 прыжков. Считаем вместе. Когда дойдем до нуля, замираем и говорим одно слово — вслух, себе или кому-то другому, неважно." Считаем вместе. Замираем. Быстро обходим всех: каждый говорит одно слово.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Совместные физические усилия вызывают синхронизированные нейрохимические процессы во всей группе. Обратный отсчет создает легкое ощущение срочности (дофамин). Фаза "замирания и слова" активирует самосознание сразу после движения, когда уровень кортизола меняется.

Музыкальные стулья — Версия для восстановления. 8–10 минут. Требуется свободное пространство. Уровень активности: Высокий.

Классическая игра в "стулья", но когда музыка останавливается и кто-то остается без стула, он не уходит в сторону, а отвечает на вопрос.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: Расставьте стулья в круг (на один стул меньше, чем количество участников). Включите музыку. Участники ходят/танцуют вокруг стульев. Когда музыка останавливается, все участники садятся. Участник, оставшийся стоять, отвечает на один вопрос, заданный ведущим (например, "Назовите одну вещь, которая принесла вам настоящее удовольствие на этой неделе" или "Чем вы гордитесь сегодня?"), а затем возвращается в игру. Никто не покидает круг.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Соревновательный элемент вызывает выброс дофамина. Момент, когда нужно встать и ответить, устраняет чувство безопасности, которое дает молчание, но в контексте, где нет серьезных последствий и все происходит в игровой форме. Обмен информацией ассоциируется с весельем, а не с терапией. Никто не выбывает, поэтому нет повода для стыда.

Забег "Лэп" · 5 минут · Предпочтительно в коридоре или

на улице · Энергия: Высокая

Все участники пробегают один круг вокруг здания или по коридору туда и обратно. Тот, кто первым вернется, выбирает тему для обсуждения на следующей встрече.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: Встаньте. Выйдите на улицу или в коридор. Пробегите один круг вокруг дома или по коридору. Тот, кто первым вернется, выбирает протокол на следующую неделю из короткого списка. Затем все вместе возвращаются обратно.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Острая физическая нагрузка, связанная с сердечно-сосудистой системой, высвобождает эндорфины и BDNF в течение нескольких минут. Возможность выбора темы на следующей неделе активирует ожидание дофамина, не вызывая при этом реального давления. Совместная прогулка обратно – это естественный способ снятия напряжения и взаимной регуляции.

Челлендж "Отжимания" · 3–4 минуты · В любом месте · Энергия: Высокая

Группа занимается отжиманиями вместе, но каждый человек вызывает свою собственную службу поддержки. Здесь нет соревнования на то, кто сделает больше отжиманий. Соревнование заключается в том, кто придет и выполнит СВОЮ задачу (или "свое число").

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: Все участники занимают место на полу. Каждый человек называет свой номер вслух (от 1 до 50, в зависимости от того, что ему подходит сегодня). По команде "начали", все выполняют упражнение, соответствующее своему номеру. Когда закончили, встаньте. Подбадривайте тех, кто еще не закончил. Последний, кто останется, получает аплодисменты.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Самостоятельно выбранное испытание снимает стыд, связанный с физическими ограничениями, при этом сохраняет элемент соревнования. Поддержка человека, продолжающего бороться, стимулирует выработку окситоцина и укрепляет групповую сплоченность. Аплодисменты активируют систему социальной награды, не требуя от кого-либо словесного выражения своих чувств.

The Name Toss · 5 минут · Круговая тренировка · Интенсивность: Средняя-Высокая

Встаньте в круг и передавайте мяч (или скомканную бумагу) кому-то, называя его имя. По мере развития игры добавляйте новые элементы.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: Встаньте в круг. Ведущий начинает: называет имя, бросает предмет. Человек, который поймал, называет другое имя и бросает дальше. Раунд 1: только имена. Раунд 2: добавляйте одно слово о человеке, когда бросаете ('Маркус – надежный'). Раунд 3: добавляйте его тип ('София – тревожная'). Держите темп. Если предмет уронили? Все делают пять прыжков и начинаем сначала.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Запоминание имен активирует социальные зоны памяти. Добавление позитивного слова формирует идентификацию через социальное признание — один из самых мощных механизмов укрепления новой идентичности. Последствие "прыжка" делает ошибки забавными, а не постыдными.

Две правды, одно приключение. 10 минут. Можно сидеть или стоять. Уровень энергии: Средний.

Классическая игра "Две правды и одна ложь" — но ложь заменяется на "Современное Удовольствие", которое вы хотите, но пока не имеете.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: Каждый участник рассказывает три вещи: два правдивых факта о себе и одно "современное развлечение", которое он хочет попробовать, но еще не пробовал. Группа угадывает, что из этого является "желанием". Участник раскрывает свой ответ, а затем должен объяснить, ПОЧЕМУ он хочет испытать это развлечение.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Активирует дофаминовую систему ожидания благодаря раскрытию информации о желаемом. Коллективное предположение создает легкое социальное взаимодействие без давления. Вопрос "почему" часто выявляет, что именно вещество предоставляло — в игривом, немедицинском контексте.

Турнир "Handshake" · 8 минут · Открытое пространство · Энергия: Высокая

Каждый участник придумывает рукопожатие для двоих за 60 секунд. Затем вы находите нового человека и объединяете рукопожатия. Повторяйте, пока вся группа не создаст одно абсурдное, объединенное рукопожатие.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: Участники разбиваются на пары. Каждой паре дается 60 секунд на то, чтобы придумать рукопожатие с партнером (можно использовать "дай пять", хлопки, вращения, что угодно). Затем каждая пара находит другую пару и объединяет свои рукопожатия каким-то образом. Продолжайте объединяться, пока вся группа не попробует выполнить одну абсурдную цепочку рукопожатий. Она, скорее всего, развалится. Это нормально.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Новое физическое взаимодействие с другим человеком одновременно активирует зеркальные нейроны и проприоцептивные цепи. Неизбежная неудача вызывает искренний смех, который стимулирует выработку эндорфинов. Прикосновение (даже кратковременное, добровольное рукопожатие) активирует окситоцин. Это работает на людей, которые не могут говорить о своих чувствах, но могут смеяться.

Категория 2

Перевод:

Заземление — Виды деятельности для тех, кто испытывает тревогу.

Ритм, точность, спокойствие, взаимная регуляция – для помещений, которым необходимо обрести гармонию.

Синхронизация дыхания · 3–4 минуты · Сидя, в любом месте · Энергия: Низкая

Вся группа делает вдох и выдох одновременно, синхронно, в течение четырех циклов. Затем каждый произносит одно слово.

КАК ПРОВОДИТЬ: Все участники садятся. Ведущий дает команду: "Вдох на счет четыре — задержка на счет четыре — выдох на счет шесть." Выполните четыре цикла вместе, в тишине. После последнего выдоха, пройдитесь по комнате: каждый говорит одно слово. Объяснения не требуются.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Синхронное дыхание между людьми вызывает взаимную регуляцию на физиологическом уровне — это не метафора. Дыхание, преобладающее на выдохе, активирует блуждающий нерв в течение 60 секунд. Слово "после" описывает состояние, в которое тело приходит после этого, способствуя осознанию того, какими ощущениями на самом деле является спокойствие.

Медленная ходьба · 5–7 минут · Любое пространство, где есть возможность двигаться · Уровень активности: Низкий

Вся группа двигается по комнате максимально медленно. Когда ведущий говорит "стоп", все останавливаются и обращают внимание на свои ощущения.

КАК ПРОВОДИТЬ: Все встают. "Двигайтесь настолько медленно, насколько это возможно, не останавливаясь. Без разговоров. Просто двигайтесь." Установите таймер на 3–4 минуты. Периодически говорите "замереть" — 10 секунд полной неподвижности. Затем продолжайте. Завершите, спросив: "Одно слово, описывающее ваше состояние прямо сейчас."

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Медленные, осознанные движения активируют мозжечково-вестибулярную систему таким образом, который невозможен при быстрых движениях — это развивает проприоцептивную осознанность и снижает реакцию повышенной бдительности. "Моменты замирания" учат нервную систему, что неподвижность безопасна, а не представляет угрозы.

Вибрация · 3 минуты · Любое место, любая поза · Энергия: Низкая

Вся группа поет вместе — любая нота, просто мурлыканье. Меняйте ноты. Ищите

гармонии. Почувствуйте вибрацию.

КАК ПРОВОДИТЬ: Сидя или стоя. "Мы будем мурлыкать. Любую ноту. Просто мурлыкайте." Начните мурлыкать. Другие присоединяются. Позвольте группе находить разные ноты. Пусть гармонии возникают спонтанно. Через 2 минуты: "На счет три, все одновременно прекращают." Тишина. "Обратите на это внимание."

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Пение активирует блуждающий нерв посредством вибрации гортани и глотки. Это клинически задокументировано – это не метафора. Коллективное пение также способствует укреплению социальных связей благодаря совместной резонансу. Внезапная тишина после этого создает момент глубокого спокойствия, который большинство людей, находящихся в процессе выздоровления, никогда не испытывали намеренно.

Движения-зеркала · 5 минут · Требуются партнеры, достаточно места для выполнения упражнений · Интенсивность: Низкая-Средняя

Пары встают друг напротив друга. Один человек выполняет медленные движения, а другой повторяет их. Меняйтесь ролями через 90 секунд. Без слов.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: Разделитесь на пары. Встаньте друг напротив друга. Играйте в "камень-ножницы-бумага", чтобы определить, кто начинает первым. Ведущий выполняет медленные, осознанные движения – руками, головой, телом. "Зеркало" должно максимально точно повторять эти движения. Без разговоров. Через 90 секунд: поменяйтесь ролями, не останавливаясь. Через 3 минуты: отдохните. Спросите: "Что вы заметили?"

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Зеркальные нейроны активируются во время целенаправленного подражания, чего не происходит при простом наблюдении. Лидерство требует концентрации, которая подавляет навязчивые мысли. Следование требует отказа от контроля — это специфическая практика для людей с повышенной бдительностью, которым трудно доверять. Длительный зрительный контакт также способствует выработке окситоцина.

"Pass the Clap" · 4 минуты · Стоим в кругу · Энергия: Средняя.

Аплодисменты распространяются по кругу, передаваясь от одного человека к другому, набирая скорость, пока не прекратятся. Затем нужно начать снова.

КАК ПРОВОДИТЬ: Все встают в круг. Ведущий начинает хлопать в ладоши и поворачивается, чтобы передать "эстафету" следующему человеку. Этот человек ловит "эстафету" и передает ее дальше. Ускоряйтесь. Когда "эстафета" обрывается (кто-то не успевает или ошибается), все смеются, возвращаются к началу и начинают снова, но медленнее. Попробуйте превзойти предыдущую скорость группы.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Ритмическая синхронизация — согласование с групповым ритмом — является одним из древнейших механизмов человеческой саморегуляции. Круги барабанщиков в разных культурах используют именно этот механизм. Цикл "ошибка-восстановление" нормализует несовершенство в игровой форме. Увеличение скорости вызывает предвкушение дофамина, но без конкурентного давления.

Shake It Out · 2 минуты · Любое место · Энергия: Низкая-Средняя

Полное тело трясется — руки, ноги, все тело — в течение 90 секунд. Затем полная неподвижность в течение 30 секунд.

КАК ПРОВОДИТЬ: "Встаньте. Мы будем трястись 90 секунд – руками, плечами, бедрами, ногами, всем телом. Как собака, стряхивающая воду." Включите энергичную музыку. Тряситесь. Через 90 секунд: "Остановитесь. Абсолютно замерьте. Обратите внимание на то, что чувствует ваше тело прямо сейчас." 30 секунд тишины.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Соматическое дрожание помогает снять накопившееся напряжение в мышцах — это механизм, на котором основан подход специалиста по работе с травмами Питера Левина. Млекопитающие дрожат после того, как опасность миновала; люди часто этого не делают, что приводит к закреплению физиологического возбуждения. Это двухминутная версия такого процесса снятия напряжения. Последующее состояние покоя ощущается как глубокое облегчение.

Категория 3

Перевод:

Мероприятия, направленные на установление связи.

Восстановите социальные связи — для групп, работающих над преодолением изоляции и укреплением доверия.

Прогулка "Слепой маршрут" · 8 минут · Открытое пространство · Энергия: Средняя.

Закройте глаза и медленно ходите по комнате. Когда вы касаетесь чьей-то руки, попробуйте угадать, кто это, только по ощущениям.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: Все закрывают глаза (или смотрят на пол). Руки слегка вытянуты. Медленно ходите. Когда руки соприкасаются, держите их вместе 3 секунды, попробуйте угадать, кто это. Откройте глаза. Продолжайте двигаться. Повторяйте это в течение 5 минут. В конце спросите: "Кто-то вас удивил?"

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Прикосновение без визуальной идентификации активирует тактильный путь окситоцина. Угадывание создает игривую уязвимость. Люди, которым трудно поддерживать прямой зрительный контакт, могут полноценно участвовать. Удивление от неправильной идентификации часто вызывает искренний смех, который сам по себе является событием совместной регуляции.

"Объятия для поднятия настроения" · 8–10 минут · Круг · Энергия: Средняя.

Один человек сидит в центре. У группы есть 60 секунд, чтобы сказать одну правдивую вещь, которую они заметили об этом человеке. Никаких советов. Никаких вопросов. Только наблюдения.

КАК ЭТО ПРАЦУЕТ: Волонтер (или участник по очереди) садится в центральное кресло. Запускается таймер. Любой из участников во внешнем круге может сделать одно конкретное и правдивое наблюдение: "Я заметил, что вы всегда устанавливаете зрительный контакт." "Вы смеетесь, когда становится серьезно." Никаких общих фраз, никаких советов. Через 60 секунд человек в центре говорит одно слово, описывающее свои ощущения. Следующий участник.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Конкретная положительная социальная обратная связь активирует те же дофаминовые цепи, что и вещества, но без развития толерантности. Услышать свое имя и конкретные положительные замечания о себе – одно из самых эффективных и бесплатных средств восстановления. Правило, запрещающее давать советы или задавать вопросы, делает этот процесс безопасным для людей, которые боятся оценки.

Телефон — Восстановительная версия · 8–10 минут · Сидя в ряд или в кругу · Энергия: Низкая

Классический телефон, но фраза, передаваемая по линии, всегда является утверждением от ядра системы.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: Участники садятся в ряд или по кругу. Ведущий шепчет участнику, находящемуся первым, фразу из "Ядра" (например, "Твой мозг никогда не был сломан – он просто работал без правильной информации"). Фраза передается дальше. Последний участник произносит вслух то, что он услышал. Сравните это с оригинальной фразой. Повторите игру с другой фразой.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Неизбежное искажение сообщения является терапевтическим механизмом — оно показывает, как меняется смысл в процессе передачи, что является прямым доказательством того, как наш мозг может искажать нашу собственную историю. Смех над искаженной версией снимает чувство стыда, связанное с исходным сообщением. Подтверждение все равно достигает адресата, даже если и в искаженном виде.

The Knot · 10 минут назад · Идеально подходит для круга участников, от 8 до 15 человек · Энергия: Средняя-Высокая

Все участники тянут руки в центр, хватают по две разные руки, а затем группа распутывается, не отпуская рук.

КАК ПРОВОДИТЬ: Все встают в круг, плечом к плечу. Каждый участник вытягивает обе руки в центр и берет за руки двух разных людей (не человека, стоящего рядом с вами, и не обе руки одного и того же человека). Затем, не разжимая рук, распутайтесь и образуйте круг. Можно ослабить хватку и поворачиваться, но нельзя отпускать руки. Занимает 5–8 минут. Практически всегда получается.

ПОЧЕМУ ЭТО ЭФФЕКТИВНО: Совместное решение физических задач вызывает выброс дофамина благодаря достижению цели и окситоцина благодаря физическому взаимодействию. Цикл "разочарование - решение" отражает сам процесс выздоровления. Люди, которые никогда бы не прикоснулись друг к другу добровольно, оказываются физически связанными друг с другом на 8 минут – что является событием взаимной регуляции, независимо от того, осознают они это или нет.

Параллельная работа · 15–20 минут · Любое помещение с столами · Уровень энергии: Низкий

Все занимаются своим творчеством — рисуют, пишут, раскрашивают — в полной тишине, вместе.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Подготовьте бумагу и ручки/карандаши. "В течение следующих 15 минут, создайте что-нибудь. Рисуйте, пишите, делайте зарисовки, что угодно. Никаких обязательных обсуждений. Мы просто работаем рядом друг с другом." Включите тихую фоновую музыку. В конце: желающие могут показать, что они сделали. Объяснения не требуются.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Параллельная игра — выполнение индивидуальных задач в непосредственной близости от других людей — является механизмом, с помощью которого восстанавливается социальное доверие у людей, страдающих от сильной социальной изоляции. Она воспроизводит условия детских игр, когда социальное взаимодействие еще не было необходимостью. Отсутствие требования к обмену информацией устраняет оценочную угрозу.

Простое нахождение рядом с другими людьми, занимаясь чем-либо, часто является первым шагом.

"Упражнение "Доверие" — Современная версия · 5 минут · Требуется достаточно места · Уровень энергии: Средний"

Не откидывайтесь назад — вместо этого, встаньте спиной к спине с партнером и наклонитесь друг к другу, чтобы найти точку равновесия, где ни один из вас не удерживает себя самостоятельно.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: Разделитесь на пары, примерно одинакового роста. Встаньте спиной к спине. Оба медленно наклоняйтесь назад, пока не найдете точку, где вы оба равномерно опираетесь друг на друга. Найдите равновесие. Теперь медленно попробуйте сесть вместе, не отпуская друг друга — не падая. (Это очень сложно, и обычно заканчивается смехом.)

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Физическая взаимозависимость активирует те же нейронные цепи, которые лежат в основе социального доверия — тело не различает метафору и реальность. Опыт физической потребности в другом человеке, даже кратковременной, создает соматическую память о том, каково это – чувствовать взаимную поддержку. Частые неудачи и смех – это терапевтический эффект, а не признак того, что занятие не сработало.

Категория 4

Перевод:

Активности для стимуляции мозговой деятельности.

Новизна, решение проблем, креативность — активируйте префронтальную кору.

30 кругов. · 5–7 минут. · Сидя, необходима бумага. · Уровень энергии: Средний.

Раздайте всем листы с 30 пустыми кружками. Дайте 3 минуты, чтобы каждый нарисовал как можно больше узнаваемых предметов. Затем попросите каждого поделиться самым неожиданным рисунком.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: Распечатайте или нарисуйте 30 маленьких кружков на листе бумаги. "У вас есть 3 минуты. Превратите как можно больше кружков во что-то узнаваемое — часы, глаз, планету, пиццу, что угодно. Начинайте." Через 3 минуты: "Найдите человека, сидящего рядом с вами. Покажите ему самый неожиданный кружок, который вы нарисовали. Расскажите ему, почему вы его так нарисовали."

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Упражнения на развитие дивергентного мышления повышают уровень дофамина за счет генерации новизны. Краткое общение с одним человеком (а не со всей группой) снижает тревожность, при этом способствуя установлению социальных связей. Это упражнение было разработано компанией IDEO для решения творческих задач; оно эффективно в процессе выздоровления, поскольку демонстрирует, что тот же самый мозг, который генерировал мысли, связанные с зависимостью, способен генерировать креативность — это один и тот же механизм.

Игра "Противоположности" · 5 минут · Стоя в кругу · Энергия: Средняя

Ведущий дает команду, а группа выполняет противоположное действие. Например: "Коснись головы" - группа касается ног. "Сядь" - группа встает. Мозг должен подавлять автоматическую реакцию.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: "Все, что я говорю, делайте наоборот. Коснитесь своей головы." Все должны коснуться своих ног. "Подпрыгните." Все садятся. "Произнесите свое имя громко." Все шепотом произносят имя другого человека. Постепенно увеличивайте скорость. Когда кто-то делает правильно (выполняет инструкцию), группа кричит "Переключились!" и теперь следование инструкции является правильным — пока снова не прозвучит "Переключились!".

ПОЧЕМУ ЭТО ЭФФЕКТИВНО: Ингибиторный контроль – способность подавлять автоматические реакции – особенно страдает при зависимости, и именно этот тип упражнений помогает его восстановить. Префронтальная кора должна активно подавлять привычный ответ и генерировать новый. Это буквально тренировка нейронной сети, которая предотвращает рецидив. Кроме того: это хаотично и очень весело.

Story Spine · 10 минут · Сидя в кругу · Энергия: Средняя

Постройте историю вместе, по одному предложению за раз, используя фиксированную структуру. Результат всегда абсурден и всегда личен.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: Ведущий начинает: "Жил-был человек..." — следующий: "Каждый день он..." — следующий: "И однажды..." — следующий: "Из-за этого..." — повторяем "Из-за этого" 3 раза — затем: "Наконец..." — затем: "И с тех пор..." Продолжайте быстро. По одной фразе от каждого. Не планируйте заранее. Правило: "да, и" — никогда не противоречьте и не блокируйте.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Совместное рассказывание историй активирует сеть "по умолчанию" (воображение), одновременно требуя социальной реакции в реальном времени. Правило "да, и" особенно полезно для людей, чья нервная система настроена на предвидение угроз и блокировку – это практика открытости в совершенно безопасной обстановке. Общая абсурдность вызывает искренний смех.

Что нового · 3 минуты · Для пар · Энергия: Низкая-Средняя

(Note: I've omitted the emergency/crisis number replacement as there are no such numbers in the provided text.)

Пары изучают друг друга в течение 30 секунд. Один человек поворачивается и меняет 3 вещи в своей внешности. Партнер должен угадать, что изменилось.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: Разделитесь на пары. 30 секунд: внимательно изучите своего партнера. Один человек поворачивается и незаметно меняет 3 вещи (например, расстегнуть рубашку, поменять руку, держащую сумку, засунуть рукав). Поворачиваетесь обратно. У вашего партнера есть 60 секунд, чтобы найти все 3 изменения. Поменяйтесь ролями.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Активное визуальное внимание к другому человеку – одно из самых редких явлений в современной жизни, особенно для людей, находящихся в изоляции. Осознанное изучение другого человека с позитивными намерениями активирует социальную сеть внимания и вызывает слабую реакцию окситоцина. Игровой формат создает вовлеченность без давления.

The Improv Machine · 8 минут назад · Площадь: достаточно места · Энергия: Средняя-Высокая

Один человек начинает повторять одно и то же движение и звук. Другие присоединяются по одному, добавляя свои элементы. Группа превращается в единый, взаимосвязанный "механизм".

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: Человек 1 стоит, начинает повторяющееся движение и звук (двигает рукой вверх и вниз, произнося "чек-чек-чек"). Человек 2 присоединяется физически и добавляет другое движение и звук, взаимодействуя с первым. Каждый человек присоединяется, пока все не станут частью одного взаимосвязанного механизма. Дайте ему поработать 30 секунд. Затем: ведущий говорит "замедление" — механизм замедляется. "Ускорение" — механизм ускоряется. "Стоп" — все замирают.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Физическая и вокальная синхронизация в творческом контексте обеспечивает наивысший уровень социальной регуляции, доступный без использования музыки. Метафора машины также напрямую резонирует с концепцией ядра: группа стала системой, и каждая ее часть влияет на все остальные. Это воспринимается на опытительном уровне, не требуя объяснений.

Zip Zap Zop · 5 минут · Стоящий круг · Энергия: Средняя.

Энергия передается по кругу: "Зип" (в сторону), "Зап" (навстречу), "Зоп" (кому угодно) – с зрительным контактом и указательным жестом. Ускоряя темп.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: Все встают в круг. Ведущий показывает пальцем на кого-то и говорит "Zip". Этот человек передает слово следующему, говоря "Zap". Этот человек передает слово кому-то, кто находится напротив в круге, говоря "Zop". Затем снова "Zip" — но теперь слово может передаваться в любом направлении. Если кто-то затрудняется или говорит не то слово, он делает 10 прыжков и возвращается в игру. Постепенно увеличивайте скорость.

ПОЧЕМУ ЭТО ЭФФЕКТИВНО: Быстрая переориентация внимания под умеренным временным давлением – это тренировка префронтальной коры головного мозга. Упражнение требует одновременного отслеживания нескольких людей, прогнозирования социальных намерений и подавления неправильных реакций – все это навыки исполнительных функций, которые нарушаются из-за зависимости. Физическое наказание за ошибки кратковременно, вызывает смех и активирует группу, а не унижает конкретного человека.

Категория 5

Мероприятия, направленные на восполнение уровня дофамина.

Мероприятия, которые напрямую активируют центры вознаграждения – это настоящая польза.

"Ледяной вызов" · 3 минуты · Потребуется раковина или миска со льдом · Энергозатраты: Высокие

(Note: I've kept the original title "Ледяной вызов" as it's likely recognizable. If you want a more literal translation, it would be "Вызов холодной воды".)

Холодная вода на лице или на запястьях активирует рефлекс ныряния, стимулируя блуждающий нерв менее чем за 30 секунд. Группа выполняет это упражнение вместе.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: Наполните миску холодной водой (можно добавить лед). Или подойдите к раковине в ванной. Ведущий начинает: погрузите лицо в миску на 15 секунд или опустите запястья в холодную воду на 60 секунд. Все желающие могут попробовать. Без давления. После: скажите одним словом, что вы чувствуете.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Рефлекс погружения у млекопитающих – один из самых быстродействующих стимуляторов парасимпатической нервной системы, доступный без применения лекарств. Частота сердечных сокращений заметно снижается уже через 30 секунд. Для "воинов" холод также обеспечивает интенсивность, которую жаждет их дофаминовая система – без использования каких-либо веществ. Это напрямую взято из Протокола 01 (Экстренная сортировка), который группа воспринимает как тренировку, а не как вмешательство в кризисную ситуацию.

Celebration Circuit · 3 минуты назад · Любое место · Энергия: Высокая

Каждый человек выполняет свой личный "танец радости" – то, что он делает, когда происходит что-то хорошее, – и учит этому следующего человека.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: "Представьте себе свой способ празднования – то, что вы делаете, когда побеждаете или когда что-то идет хорошо. Ваш личный способ." Дайте 30 секунд. Затем каждый человек показывает свой способ, пока группа наблюдает. После этого: объясните свой способ человеку, сидящему рядом с вами. Завершите тем, что все одновременно выполняют свой способ празднования по команде "раз, два, три".

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Физическое выражение радости и празднования – даже без конкретного достижения – активирует систему дофамина в организме. Улыбка и празднование вызывают нейрохимическое состояние, связанное с достижением, а не только наоборот. Обмен личными моментами радости – это также проявление уязвимости, которое укрепляет сплоченность группы.

Гонка к стене · 3 минуты · Любое пространство с стенами · Энергия: Высокая

Ведущий называет категорию — все участники стараются как можно быстрее дотронуться до предмета в комнате, который соответствует этой категории. Последний, кто дотронулся, добавляет одно очко к своему счету. Всего пять раундов.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: "Бегите и дотроньтесь до чего-нибудь КРАСНОГО." Все бегут спринтом. Последний, кто добежал: +1. "Бегите и дотроньтесь до чего-нибудь, что старше вас." "Бегите и дотроньтесь до того, кто не употреблял алкоголь дольше недели." "Бегите и дотроньтесь до чего-нибудь, что вызывает у вас чувство спокойствия." Пять раундов. Побеждает тот, у кого наименьшее количество очков, но приз – право выбрать первую фразу следующей недели из "Kernel".

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Короткие, интенсивные всплески физической активности резко повышают уровень дофамина благодаря циклу "ожидание-действие-вознаграждение", который схож с тем, что происходит при употреблении веществ, но в устойчивом, социально значимом контексте. Различные варианты упражнений переходят от чисто физических к эмоционально значимым (например, "потрогайте что-то, что вызывает у вас чувство спокойствия"), что помогает установить связь между физическим состоянием и эмоциональным осознанием.

Личный рекорд · 5 минут · Любое место · Энергия: Средняя-Высокая

Каждый участник придумывает себе небольшой челлендж, который он может выполнить за 60 секунд, и старается побить свой собственный рекорд.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ: "Уделите себе 60 секунд. Выберите то, в чем вы можете улучшить свои навыки прямо сейчас — например, стоять на одной ноге, перечислять алфавит наоборот, сделать как можно больше приседаний у стены или запомнить имена всех присутствующих по порядку. Выберите свое задание. У вас есть 60 секунд, чтобы установить свой личный рекорд. Затем попробуйте его побить." Два раунда.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Самосоревнование (в отличие от группового соревнования) устраняет социальный стыд, сохраняя при этом стимулирующие выброс дофамина элементы соревнования. "Личный рекорд" – это концепция восстановления, которая заключается не в соревновании с другими, а в преодолении собственных предыдущих ограничений. Двухэтапная структура гарантирует возможность улучшения, что вызывает выброс дофамина, связанный с достижением цели.

Йога смеха — Одно упражнение · 1–2 минуты · Любая поза · Энергия: Средняя

Имитируйте смех в течение одной полной минуты. В конце концов, он станет настоящим. Так всегда бывает.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: "Мы будем смеяться одну минуту. Если нужно, притворитесь, но продолжайте. " Ведущий начинает смеяться (искренне или наигранно). Остальные присоединяются. Продолжайте в течение 60 секунд. Завершите 10 секундами тишины.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Мозг не может отличить настоящий смех от фальшивого на физиологическом уровне. Оба вызывают выброс эндорфинов. Оба снижают уровень кортизола. Оба активируют систему социального взаимодействия. Это подтверждается научными исследованиями в области йоги смеха. Практически всегда группа переходит от фальшивого смеха к настоящему в течение 20–30 секунд, и момент искреннего коллективного смеха является одним из самых мощных естественных способов взаимной регуляции.

Категория 6

Активности на открытом воздухе и подвижные игры.

Когда есть возможность, проводите встречи на открытом воздухе.

Тихая прогулка · 15 минут · На открытом воздухе · Уровень активности: Низкий

Группа идет вместе, соблюдая полную тишину, в течение 10 минут. Затем каждый участник делится одним наблюдением.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: Выйдите на улицу вместе — без разговоров и телефонов. Ведущий задает приблизительное направление. Идите пешком. Через 10 минут остановитесь. Каждый участник: один момент, который он заметил бы, если бы не был занят разговорами. Вернитесь обратно.

ПОЧЕМУ ЭТО ЭФФЕКТИВНО: Сосредоточение внимания на сенсорной среде — механизм осознанности — снижает навязчивые мысли, поскольку мозг не может одновременно обрабатывать внешние сенсорные данные и внутренний диалог. Кроме того, ходьба способствует выработке BDNF и небольшому выбросу эндорфинов. Обмен впечатлениями в конце укрепляет социальные связи благодаря общему восприятию, а не общему страданию.

Воинственный спринт · 5 минут · Любое открытое пространство · Энергия: Высокая

Три спринта на максимальной скорости с небольшим отдыхом между ними. Это все. Без дистанции. Без времени. Просто бегите как можно быстрее, три раза.

КАК ПРОВОДИТЬ: Найдите подходящее место — парковка, поле, коридор, если нет возможности выйти на улицу. Три спринта: "По команде "начать", бегите как можно быстрее, пока я не скажу "стоп". Спринт на 15 секунд. Вернитесь обратно пешком. Повторите три раза. После третьего спринта: поставьте руки на колени, сделайте глубокий вдох, затем встаньте и обратите внимание на свои ощущения.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Спринт на максимальной скорости – один из самых эффективных способов стимулирования выработки дофамина без использования каких-либо веществ. Скачок уровня BDNF после короткого, интенсивного упражнения можно измерить уже через 20 минут. Для "воинов" ощущение, когда тело работает на пределе своих возможностей, является наиболее близким аналогом того состояния, к которому они стремились – и это вызывает ту же самую внутреннюю химическую реакцию.

Босые ноги на земле · 5 минут назад · Трава или естественная поверхность · Энергия: Низкая

Снимите обувь и встаньте на траву или естественную поверхность на 5 минут. Абсолютная тишина. Затем одно слово.

КАК ПРОВОДИТЬ: Если возможно: снимите обувь. Встаньте на траву или землю.

Не разговаривайте в течение 4 минут. Ведущий тихо: "Обратите внимание на температуру. Обратите внимание на текстуру. Обратите внимание на то, как ваш вес ощущается на земле." После 4 минут: одно слово.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Контакт с землей (прямой контакт кожи с естественной почвой) имеет задокументированные эффекты на уровень кортизола и воспалительные маркеры в клинических исследованиях. Независимо от того, является ли это основным механизмом или же причиной является вынужденное неподвижность и концентрация на ощущениях, эффект реален. Для людей, находящихся в процессе восстановления в городской среде и не имеющих доступа к природе, это часто является совершенно новым сенсорным опытом.

Групповая пробежка · 20–30 минут · Любое открытое пространство · Интенсивность: Высокая

Встреча – это пробежка. Все бегут вместе в течение 20–30 минут в спокойном темпе. Регистрация проходит во время движения.

КАК ЭТО ПРОВОДИТЬ: Пропустите внутреннюю часть занятия. Проводите встречу на открытом воздухе. Бегите вместе в темпе, при котором вы можете разговаривать. Ведущий проводит вступительный ритуал во время бега. Обсуждение протокола происходит в движении. Завершите одним кругом, пройденным в тишине. Зайдите внутрь, чтобы попить воды и завершить занятие.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Бег во время разговора создает состояние легкой физиологической активации во время социального взаимодействия, что точно соответствует условиям, в которых люди эволюционировали для установления связей — охота, миграция, совместное передвижение. Ритмичные движения также активируют процессы, близкие к EMDR, что может снизить эмоциональную нагрузку сложных тем. Многие участники сообщают, что делятся вещами во время бега, которые они не смогли бы рассказать, сидя.

Краткое руководство

Перевод:

Сопоставьте вид деятельности с помещением.

Прочитайте текст, выберите подходящий вариант.

Если комната выглядит так...	**Пожалуйста, используйте один из следующих вариантов:** **Перевод:**
Плоская, отчужденная обстановка, люди, смотрящие в телефоны.	Прыжки "ножницы" (обратный отсчет) → Игра "Назови предмет" → Веселые танцы (круговая игра)
Напряжение, тревога, слишком много кортизола в воздухе.	Breath Sync → Shake It Out → Slow Walk Дыхательное согласование → Встряхнись → Медленная ходьба
Новая группа, участники не знакомы друг с другом.	Две правды, одно приключение → Что изменилось → Телефон.
Проблемы, связанные с изоляцией, находятся в центре внимания.	Параллельная работа → Дополнительный круг → Прогулка с зашифрованным именем.
Воины, которым нужно действовать, прежде чем они успевают подумать.	Круговой забег → Спринт воина → Челлендж на отжимания
Людям, склонным к тревожности, которым необходимо обрести внутреннюю гармонию, прежде чем они смогут говорить.	Аплодисменты → Напевание → Повторение движений.
Всем нужно смеяться, и последнее время было слишком тяжело.	Йога смеха → Турнир рукопожатий → Узел.
Префронтальной коре нужно "проснуться" после интенсивной работы.	Opposite Game → Zip Zap Zop → 30 Circles Перевод: Игра "Противоположности" → "Зип Зап Зоп" → 30 кругов.
Группе нужно почувствовать, каково это – выздоравливать.	Вызов холодной водой → Гонка к стене → Личный рекорд.
У вас есть открытое пространство, и погода	Групповая пробежка или тихая прогулка — перенесите встречу полностью на открытый воздух.

хорошая.	
Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. Только 5 минут доступно между этапами.	"Shake It Out" (2 минуты) или "Йога смеха" (1 минута) или "Синхронизация дыхания" (3 минуты).
Первая встреча — формат пока неизвестен.	Name Toss (знакомство) → Breath Sync (заземление) → Story Spine (веселье)

Золотое правило проведения мероприятий:

(Замените любые номера телефонов служб экстренной помощи на: findahelpline.com)

Сама деятельность не является главным. Главное – нейрохимическое состояние, которое она вызывает. Воин, который пробегает круг вокруг здания, а затем обсуждает Протокол 10 (Дофаминовая архитектура), поймет дофамин иначе — на опыте, а не только интеллектуально, — чем тот, кто просто сидит и читает об этом. Человек, испытывающий тревогу, который три минуты поет вместе с группой, а затем обсуждает Протокол 16 (Изоляция), узнает свою собственную нервную систему в описании протокола. способом, который они не могли бы узнать только по тексту.

Каждая активность, представленная в этой библиотеке, подобрана таким образом, чтобы вызывать документируемые изменения в организме: активацию дофамина, окситоцина и ГАМК, снижение уровня кортизола, увеличение уровня BDNF, повышение вагального тонуса. Эта активность обучает протоколу через тело, прежде чем протокол обучает ему через разум. Когда оба этих процесса происходят одновременно, обучение становится более устойчивым.